




Filet z grejpfrutem i kielkami

 paulina2157

Polecane na: [danie główne](#)

Warto wiedzieć:

 25 min

 łatwy

 2 porcje

Składniki:

filet z kurczaka - 1 szt.
curry - do smaku
grejpfrut czerwony - 1 szt.
ryż kolorowy - 100 g

sól - do smaku
oliwa z oliwek - 1 łyżka
kielki brokuła - 1 garść

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ryż ugotować według informacji na opakowaniu.

Filet pokroić w mniejsze kawałki i usmażyć na oliwie doprawiając do smaku solą i curry.

KROK 2: Grejpfruta obrać ze skórki i błonek, podzielić na pióra.

KROK 3: Filet wymieszać z grejpfrutem i kielkami, podawać z ryżem.